

Tréninkový plán

Den	Místo	Čas	Náplň	Jiné	Poznámky	
Po	16.2	R-	posilování	0:20	VT NMNM - Studnice	
		D-	Cl - výjezdy	1:45		
		O-	Cl - výlet	2:00		
		V-				
Út	17.2	R-		1:30	VT NMNM - Studnice	
		D-	Sk - 4x2,5km ANP			
		O-				
		V-				
St	18.2	R-				
		D-				
		O-				
		V-				
Čt	19.2		13:00 TD	1:30		
		R-				
		D-				
		O-				Cl - rozjetí + test
Pá	20.2		odjezdy upřesním cca 7:45 TD	1:30	MČR Mísečky - Dorost Start 9:30	
		R-				
		D-				Cl - sprint klasicky
		O-				test sk
So	21.2		cca 7:45 TD	1:30	MČR Mísečky - Dorost Start 9:30	
		R-				
		D-				Sk - vytrvalostní závod 7,10,15km
		O-				
Ne	22.2		cca 7:45 TD	1:30	MČR Mísečky - Dorost Start 9:30	
		R-				
		D-				Skicross
		O-				
Únor			D/F - 6/8	11:35	Martin	